

IRAKASKUNTZA-GIDA 2015/16

Ikastegia 135 - Hezkuntza eta Kirol Fakultatea. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzi **Zikl.** Zehaztugabea

Plana GDEPOR10 - Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua **Ikastaroa** 4. maila

IRAKASGAIA

25770 - Esku-hartzeko Teknikak Kirol Entrenamenduan **ECTS kredituak:** 4,5

IRAKASGAIAREN AZALPENA ETA TESTUINGURUA ZEHAZTEA

Irakasgai hau Kirol Entrenamenduaren Modulualren barnean kokatzen da eta saiatuko da ikaslea ezagupenetaz hornitzen baldintzazko entrenamendu tekniketaz kirolean, bai errendimendu helburuekin lotuta eta baita ere kirol amateurrarekin. Ikasleak ahal izango ditu eskuratu ezagupenak entrenamendu tekniketara eta baita jarduera zuzenduetan, baldintzazko entrenamenduaren atalaren garapenerako.

Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientzietako egresatuak etengabeko birziklapen egoeran garatzen du bere ibilbide profesionala, eta irakasgai honetan aurrekoaz aparte saiatuko egingo da bateratzen azken tekniken eta garapenak entrenamenduan zientziarekin.

GAITASUNAK / IRAKASGAIA IKASTEAREN EMAITZAK

Zeharkakoak

G017 Literatura zientifikoaren irakurketa (landuko da baino ez da ebaluatuko).

G018 Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak (IKT) JFKZren esparruan aplikatzen jakitea (landuko da baino ez da ebaluatuko).

Ezpezifikoak

E2. Ariketa sorta bat diseinatzeko gaitasuna lortu gaitasun motore ezberdinen arabera.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: ikasleria gai izango da medio ezberdinak manejatzea eta teknika ezberdinak aplikatzea entrenamenduaren garapenerako.

E3. Diseinatu, kontralatu eta zuzendu ariketa ezberdinak kirolariaren entrenamendu garapenean.

IKASKUNTZAREN EMAITZAK: ikasleria gai izango da kirol entrenamendu atazak ezartzea teknika ezberdinen bitartez eta hauen jarraipena, kontrola eta exekuzioaren zuzenketa eramatea.

EDUKI TEORIKO-PRAKTIKOAK

1. Indarra garatzeko método ezberdinak.
2. Erresistentzia entrenatzeko método ezberdinak:
3. Mugimendu anplitude entrenamendu metodoak (ADM)
4. Abiaduraren entrenamendu metodoak
5. Koordinazio entrenamendu metodoak:
6. Kirol entrenamendua eta teknologia:
7. Entrenamendu pertsonaleko erizpideak:
8. Entrenamendu teknikak eta oinarri metodologikoak.

METODOLOGIA

Hurrengo eran antolatuko da irakasgaia:

Irakakuntz atala lotu egingo du atal teorikoa eta ikasleen eskuhartzen diseinuak. Hau taldeka landuko da eta ezinbestekoa izango da lan hau ematea eta gelan aurkeztea ahoz zein modu praktikoan.

IRAKASKUNTZA MOTAK

| Eskola mota | M | S | GA | GL | GO | GCL | TA | TI | GCA |
|--|----|---|------|----|----|-----|----|----|-----|
| Ikasgelako eskola-orduak | 10 | | 35 | | | | | | |
| Ikaslearen ikasgelaz kanpoko jardueren ord. | 15 | | 52,5 | | | | | | |

Legenda: M: Maistrala S: Mintecia GA: Gelako p. GL: Laborategiko p. GO: Ordenagailuko p.
GCL: P. klinikoak TA: Tailerra TI: Tailer Ind. GCA: Landa p.

EBALUAZIO-SISTEMAK

- Ebaluazio jarraituaren sistema
- Azken ebaluazioaren sistema

KALIFIKAZIOKO TRESNAK ETA EHUNEKOAK

- Garatu beharreko proba idatzia % 25
- Praktiak (ariketak, kasuak edo buruketak) % 25
- Talde lanak (arazoaren ebazpenak, proiektuen diseinuak) % 25
- Lanen, irakurketen... aurkezpena % 25

OHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarraia hurrengo eran baloratuko da:

- Lanak (%25)
- Gelako erakusketak. (%25)
- Talde lanak eta proiektuak (%25).
- Azterketa teorikoa (%25)

Ebaluaketa jarraian ebaluatua izan ahal izateko, %80eko gutxieneko bertaratze kopurua bete behar da.

Bukaerako ebaluaketa:

- Azterketa teorikoa. Notaren %100 Azterketa ezberdina.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

EZOHIKO DEIALDIA: ORIENTAZIOAK ETA UKO EGITEA

Ebaluaketa jarraia hurrengo eran baloratuko da:

- Lanak (%25)
- Gelako erakusketak. (%25)
- Talde lanak eta proiektuak (%25).
- Azterketa teorikoa (%25)

Ebaluaketa jarraian ebaluatua izan ahal izateko, %80eko gutxieneko bertaratze kopurua bete behar da.

Bukaerako ebaluaketa:

- Azterketa teorikoa. Notaren %100 Azterketa ezberdina.

Deialdiari uko egiteko nahikoa izango da azterketara ez aurkeztea

NAHITAEZ ERABILI BEHARREKO MATERIALAK

Aldizkari zientifikoak eta oinarrizko literatura.

BIBLIOGRAFIA

Oinarrizko bibliografia

TRX Training Extreme, Papaplus.

Anta, R. C., Mira, J. J. C., Tormo, J. M. C. & Turpin, J. a. P. (2011). Nuevas tendencias en entrenamiento deportivo, Editorial Club Universitario.

Boscheti, G. (2004). QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color), Paidotribo.

Brooks, D. (2004). The Complete Book of Personal Training, Human Kinetics.

Brooks, D. (2007). LIBRO DEL PERSONAL TRAINER, Paidotribo.

Case, L. (2001). Aquagym: programa fitness : [ejercicios, rutinas y programas de ejercicios acuáticos], Editorial Hispano Europea, S.A.

Coburn, J. W., Malek, M. H., Strength, N. & Association, C. (2012). NSCA's Essentials of Personal Training, Human Kinetics.

Cometti, G. (1998). LOS MÉTODOS MODERNOS DE MUSCULACIÓN, Paidotribo.

Congreso, A. E. D. I. S. a. a. D., Latiesa, M., Fernández, P. M. & Prados, J. L. P. (2001). Deporte y cambio social en el umbral del siglo XXI, Librerías Deportivas Esteban Sanz.

Craig, N. (1998). Preparación física con pulsómetro, Dorleta.

Desbordes, M., Ohl, F. & Tribou, G. (2001). ESTRATEGIAS DEL MARKETING DEPORTIVO. Análisis del consumo deportivo, Paidotribo.

Fuss, F. K., Subic, A. & Ujihashi, S. (2007). The Impact of Technology on Sport II, Taylor & Francis.

George, J. D., Fisher, A. G. & Verhs, P. R. (1999). TESTS Y PRUEBAS FÍSICAS, Paidotribo.

Gorrotxategui, A. & Algarra, J. L. (1996). Entrenar Con Pulsometro: Preparacion Personalizada Para el Ciclista, Dorleta, S.A.

Harre, D. (1987). Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Científico-Técnica.

Magdalinski, T. (2008). Sport, Technology and the Body: The Nature of Performance, Taylor & Francis.

Manso, J. M. G., Valdivielso, M. N. & Caballero, J. a. R. (1996). Planificación Del Entrenamiento Deportivo, Gymnos, Editorial, S.L.

Matvéev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo, Paidotribo.

- Pombo-Fernández, M. (2004). ELECTROESTIMULACIÓN, LA. Entrenamiento y periodización (Color)-Libro+CD, Paidotribo.
- Ross, S. (2008). Higher, Further, Faster: Is Technology Improving Sport, Wiley.
- Ross, S. (2010). Sport Technology, Evans.
- Sánchez, J. C. C. (2004). ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO (Color), Paidotribo.
- Serna, C. C. (2008). Nuevas tecnologías en la industria del ocio y el entretenimiento en España, Escuela de Organización Industrial.
- Thompson, G. (2001). Sports Technology, Nelson Thornes.
- Van Den Bosch, P. (2003). Mejora tu forma física con el pulsómetro[Polar.
- Verkhoshansky, Y. (2001). TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.
- Villalba, C. B. & Gil, D. B. (2007). MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO. (Color- Libro+CD), Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, Paidotribo.

Gehiago sakontzeko bibliografia

- American Journal of Sports Medicine
- American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation
- British Journal of Sports Medicine
- Current Sports Medicine Reports
- Journal of Athletic Training
- Journal of Sports Rehabilitation
- Physician and Sports Medicine
- Journal of Sports Science and Medicine

Aldizkariak

- Aviation, Space, and Environmental Medicine
- Training & Conditioning
- Research in Sports Medicine
- Canadian Journal of Applied Physiology
- Current Sports Medicine Reports
- Exercise and Sport Sciences Reviews
- Journal of Exercise Physiology Online
- Journal of Sports Science and Medicine
- Medicine and Science in Sports and Exercise
- Pediatric Exercise Science
- International Journal of Sports Medicine
- Journal of Aging and Physical Activity
- Journal of Strength and Conditioning Research
- Strength and Conditioning Journal

Interneteko helbide interesgarriak

<http://www.sportsci.org/>

<http://www.sportsscientists.com/>

<http://marcocardinale.blogspot.com.es/>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

<http://www.inigomujika.com/en/>

<http://www.sportsactivated.com/>

PERSONAL TRAINING:

<http://www.fit-pro.com/>

<http://www.ptonthenet.com>

OHARRAK